IH クッキングヒーター

カンタンご使用ガイド

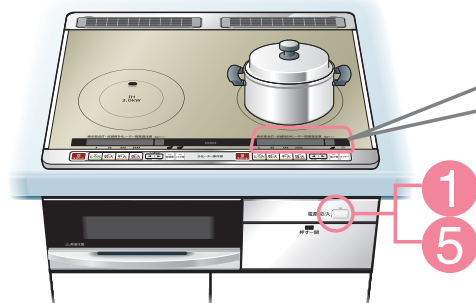
詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。
➔P.00 このマークは「取扱説明書」の記載ページです。

鍋の材質と形状で、使える○ 使えない×を確認する ➔P.12、13

使える鍋	使えない鍋	お願い
鍋底の直径 12～26cm（直径）	鍋底が丸いもの × / 脚があるもの ×	鍋底の水分や汚れ、付着物などは、ふき取ってから使用してください。 水分や汚れ、付着物はふき取ってから使う
鍋底の形状 平らなもの / 反り3mm以下	ガラス・陶磁器（土鍋など）、直火用魚焼き網 × SG IH または SG CH·IH 付、IHで使えると表示しているものも含む	

ご注意 ●揚げ物は、必ず付属の天ぷら鍋をご使用ください。詳しくは取扱説明書をご覧ください。
●IHヒーターには、財団法人 製品安全協会の SG IH または SG CH·IH マークの付いた鍋をおすすめします。

お手持ちの鍋を確認する ➔P.14、15

●左右どちらのIHヒーターでも確認できます。
●右ヒーターで説明しています。

準備 確認する鍋に水（約200mL）を入れ、IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる（ランプが点灯します）

2 中火 を押し、ランプを点灯させる

3 切/スタート を押し、火力表示を見る

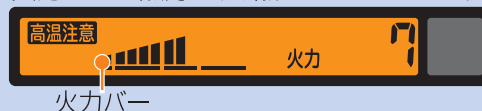
●切/スタート を押してから 中火 を押しても通電できます。

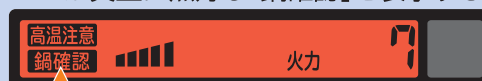
4 確認が終わったら 切/スタート を押し、通電を切る

5 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、電源を切る（ランプが消灯します）

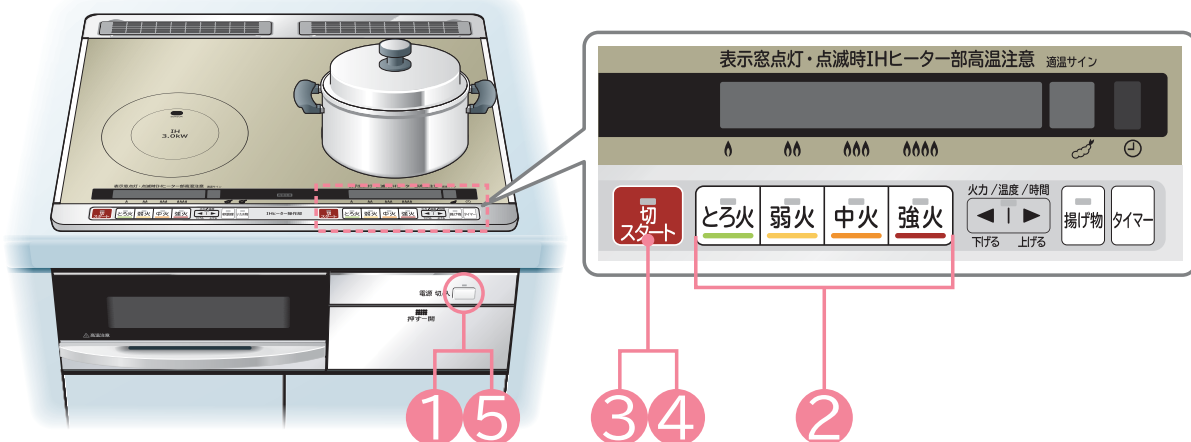
使える鍋・使えない鍋の表示

○ 使える鍋は火力バーが点灯し、加熱がスタートします。

高温注意 火力 7
火力バー

× 使えない鍋は表示部が赤に変わり、火力バーが交互に点灯し「鍋確認」を表示する。

高温注意 鍋確認 火力 7
「鍋確認」表示
高温注意 鍋確認 火力 7

約30秒後にブザーが鳴り、表示が消え、自動的に通電を停止します。

IHヒーターの操作手順

➔P.22~31

準備 材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する

1 電源 切/入 [ ] を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる
（ランプが点灯します）

2 [とろ火][弱火][中火][強火]
お好みの火力を押し、ランプを点灯させる

火力調節の目安 ▶P.30

3 [切 スタート] を押し、通電する

- [とろ火][弱火][中火][強火] を押した後、約30秒以内に [切 スタート] を押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。
- 通電をスタートすると設定された火力を表示します。
- [切 スタート] を押してから [とろ火][弱火][中火][強火] を押しても通電できます。

▼

調理する

調理が終わったら

4 [切 スタート] を押し、通電を切る

続けて使わないときは

5 電源 切/入 [ ] を押し、電源を切る
（ランプが消灯します）

揚げ物をする場合
➔P.24、25

適温調理をする場合
➔P.28、29

➔適温調理クッキングガイド P.4、5

調理の際は

警告

●いため物・焼き物など、少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後で油を入れて調理するときは、そばを離れたり、加熱し過ぎない

使用する油の量が少ないため油温が急激に上がり、発火するおそれがあります。
加熱し過ぎないよう火力をこまめに調節してください。

●加熱中や加熱後および再加熱の際は、鍋に顔を近づけたり、のぞき込まない

水などの液体やカレー・みそ汁・吸い物・牛乳などの煮物・汁物が突然沸とう（突沸）して飛び散ったり、鍋が跳び上がることがあり、やけどやトッププレートが割れるおそれがあるため、加熱中や加熱後および再加熱の際は鍋に顔を近づけたり、のぞき込まないようにしてください。

●調理するときは食材の加熱状態を均一にするため火力を弱めにし、よくかき混ぜる

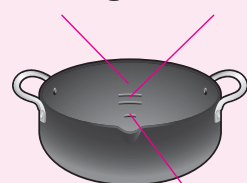
揚げ物調理は

警告

揚げ物調理は　●揚げ物調理の際、油は炎がなくても発火のおそれがあります

●揚げ物調理中はそばを離れない

●付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない

市販のフライパン・鍋は使わないでください。付属の天ぷら鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあり、火災の原因になります。

●鍋底が変形したものは使わない

●油は200g（220mL）未満では調理しない

油は200g（220mL）～800g（880mL）の範囲で調理してください。鍋が違ったり油量が少ないと、油が過熱され発火するおそれがあります。また油量が多過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

●油煙が多く出たら電源を切る

●鍋はIHヒーターの中央に置く

●必ず「揚げ物」を使用する ➔P.24、25

手動によるお好みの火力では揚げ物調理をしないでください。油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあり、火災の原因になります。

使用中（調理中）・使用後は

警告

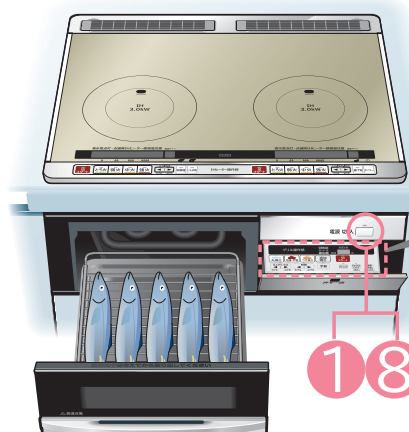
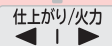
●使用中や使用後しばらくはトッププレートやグリルドアおよび庫内などの高温部に触れない

●鍋・鍋の取っ手などの高温部に触れない

●市販の電磁調理器カバー※を使わない。

安全機能が正しく働かない原因になります。
※トッププレートの上にのせてその上で調理することでトッププレートの汚れを防ぐものです。

グリルの操作手順

➔P.34~41

準備 材料を焼網の上に置き、グリルドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 [ ] を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる
（ランプが点灯します）

2 [丸焼き] [切身・干物] [つけ焼き] のいずれかを押し、お好みの調理メニューを点灯させる

3 [仕上がり/火力 ◀ | ▶] を押し、材料に適した仕上がりに設定する

仕上がり設定の目安 ▶ P.40

4 [切 スタート] を押し、通電する

- [丸焼き][切身・干物][つけ焼き]、[仕上がり/火力 ◀ | ▶]を押した後、約3分以内に[切 スタート]を押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。
- [切 スタート]を押してから[丸焼き][切身・干物][つけ焼き]▶[切 スタート]を押しても通電できます。

メロディーが鳴ったら終了です

▼

調理物を取り出します

焼きが足りないときは（追加焼き）

5 [追加焼き] を押し、ランプを点灯させる

6 [時間 ◀ | ▶] を押し、焼き時間を設定する

●焼き時間は3～29分まで設定できます。

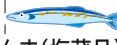
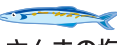
7 [切 スタート] を押し、通電する

メロディーが鳴ったら終了です

▼

調理物を取り出します

続けて使わないときは

8 電源 切/入 [ ] を押し、電源を切る
（ランプが消灯します）

手動で調理をする場合
➔P.38、39

受皿には水以外のもの（アルミホイル・クッキングシート・オーブンシート・グリル用の石など）を入れて使用しない
脂が過熱し、発煙・発火するおそれや調理がうまくできないことがあります。

調理メニュー「魚丸焼き」「つけ焼き」「切身・干物」の目安

目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	つけ焼き			切身・干物			丸焼き		
材料に適した仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理例		ぶりのつけ焼き(しょうゆ漬け) [約100g] 5切れ (約15~17分) 焼きとり(たれ焼き) [約50g] 8本 (約15~17分)	さわらの西京漬け(みそ漬け、かす漬け) [約80g] 5切れ (約18~21分)	はたはた [約25g] 5尾 (約11~15分) めざし [約25~30g] 5尾 (約11~15分) ししゃも [約20g] 5尾(約11~13分)	塩さんま(塩蔵品) [約150g] 5尾 (約14~17分) さんまの一夜干し [約110g] 2枚(約14~17分) さんまの塩焼き(はらわたなし) [約150g] 5尾(約14~17分) 塩ざけ [約80g] 5切れ(約14~17分) あじの開き [約100g] 2枚(約13~16分)	塩さばの切身 [約80~100g] 5切れ(約14~17分)	塩さんま(塩蔵品) [約150g] 1~5尾 (1尾:約12~14分) (5尾:約15~17分) はたはた(生) [約30g] 5尾 (約13~16分)	さんまの塩焼き [約180g]1~5尾 (1尾:約13~16分) (5尾:約18~19分) あじの塩焼き [約130g~180g]1~5尾 (1尾:約14~16分) (5尾:約18~19分) いさき [約230g] 2尾 (約16~19分)	鯛の塩焼き [約200g以上] 1尾 (約14~23分)

調理メニューの焼き上げ強さは、「つけ焼き」<「切身・干物」<「魚丸焼き」の順に強くなっています。

[　]は1尾(切れ・枚・本)あたりの重さです。(　)は調理時間の目安です。

調理メニュー「魚丸焼き」「つけ焼き」「切身・干物」のコツ

材料の温度、大きさ、置く位置によって、こげ目がつきにくい場合があります。焼き色が薄いときは追加焼きをしてください。

準備

■冷凍してある魚はよく解凍する
- ●魚の内部が冷たいと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■塩焼きにする場合の塩の目安は、約180gのさんま5尾に対し、小さじ$1\frac{1}{2}$(約10g)程度ふる
- ●塩をふる量が多いと、焼き色が濃くなります。お好みにより「仕上がり」ボタンで調節してください。

■厚みのある魚は皮に切れ目を入れる
- ●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。
- ●厚みは4mm以下にしてください。

■つけ焼きのたれはよく落とす(みそ漬、かす漬けの厚くついているみそやかすは取り除く)
- ●たれやみそが多くついているとこげやすくなります。
  お好みにより「仕上がり」ボタンで調節してください。

■加熱すると反るものは切れ目を入れる
- ●いかなどは切れ目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。

■川魚は塩を多めにふる
- ●塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。

■焼網よりも大きな魚は、焼網に載る大きさに切る

グリルに入れる

■尾を手前に向ける
- ●尾など薄い部分はこげやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。

■1尾~4尾を焼く場合は魚を斜めに置く
- ●ヒーターの形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合があります。
  1尾~4尾の場合は、斜めに置くとヒーターの熱が均等にあたり、焼き色がつきやすくなります。

お手入れ

ご使用のたびにお手入れしてください。➔P.46~50

警告

お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

トッププレート・プレートワク（ステンレス製） ➔P.47

●**軽い汚れ**
絞ったふきんでふき取り、その後乾いたふきんでからぶきする。

●**油汚れ**
台所用洗剤（中性）を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、水で絞ったふきんで洗剤を除去した後、乾いたふきんでからぶきする。

●**落ちにくい汚れ**
クリームタイプのみがき粉を丸めたラップにつけてこすりとる。
プレートワクはステンレスの筋にそって、こすってください。

●**それでも落ちないときは**
市販のセラミック用スクレーパーなどで煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふき取る。

ご注意

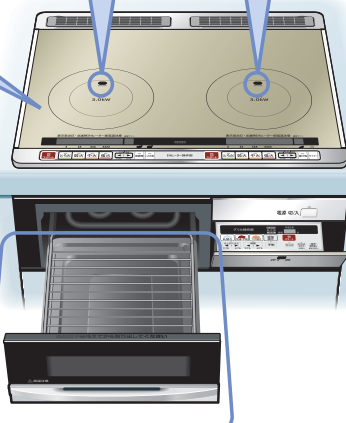
●酸性・アルカリ性の強い洗剤（漂白剤、住宅用合成洗剤など）や食酢を使って清掃しないでください。付着した場合はすぐにふき取ってください。（液剤や洗剤が残ると表面が変色したりプレートワクのシール材が劣化する原因になります。）

●ドライバーやフォークなど先の鋭いものや粉末タイプのみがき粉は使わないでください。

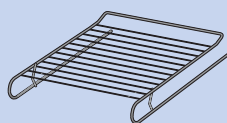
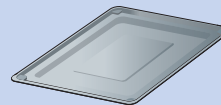
光センサー ➔P.47

きれいにお手入れしてご使用ください。

ご注意

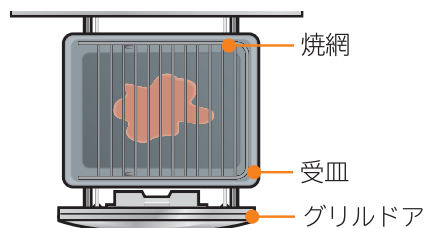
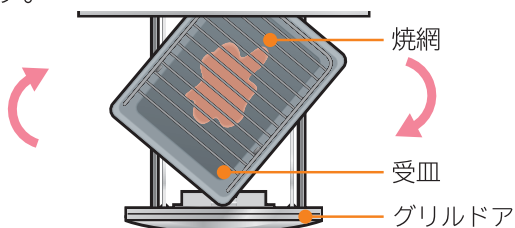
●光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。

グリルドア・焼網・受皿 ➔P.48、49

薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。

グリルドア

焼網

受皿

脂や汁がたまっている受皿の取り外しかた ➔P.49

①脂や汁がたまっている受皿の両側をしっかり持ち、１～2cm上に持ち上げてから、ゆっくりこぼれないように90度回転させます。

②受皿の脂や汁がこぼれないようにゆっくり持ち上げて外してください。

お困りのときは

修理を依頼される前に次の点をもう一度お調べください。 P.51～54

現　象	原　因
上面操作パネルの表示部の液晶が黒くなる	●表示部の上に熱い鍋などを置くと液晶が黒くなることがありますが、しばらく放置すると元に戻ります。 表示部の上に熱い鍋などを置かないでください。
上面操作パネルの表示部の液晶がくもる	●吸気口から直接蒸気を吸い込むと、液晶がくもることがありますが、しばらくすると元に戻ります。
電源を入・切すると「カチャ」と音がする	●電源を入・切すると、内部電気部品のスイッチの動作音がします。
電源を切っても音がする	●電源を「切」にした場合でも継続して冷却ファンが回りますが、異常ではありません。本体内部の回路を保護するために、キー操作後冷却ファンが最大約10分間動作します。 自動的に冷却ファンは止まります。
使用中にファンの音が大きくなったり止まることがある	●本体内部を冷やすために冷却ファンが動作します。
左・右IHヒーター使用中に鍋から音がする	●鍋底が薄い鍋や多層鍋、ホーローの密着が良くない鉄ホーローなど鍋の種類によっては音（ジー音、カチカチ音）や共鳴音（キーン音、キューン音）が発生することがあります。また鍋の取っ手に振動を感じることがあります。これは磁力線により鍋自体が振動するためで、異常ではありません。 ・気になる場合は、火力を下げたり、鍋の位置をずらしたり、置き直したりすると音が止まることがあります。 ・IHヒーターを同時に使用した場合、鍋の種類によっては調理中に共鳴音「キーン」や「キューン」という音がしますが、これも磁力線により鍋が振動するためで異常ではありません。
鍋底の直径が小さかったり、鍋底が反っている鍋は火力が弱くなることがある	●ホーロー・ステンレス製の鍋については鍋底の直径がIHヒーターの場合は12～26cmのもので鍋底の反りが3mm以下のものをご使用ください。（使える鍋について P.12、13）
左・右のIHヒーターで加熱具合が違う	●同じ鍋で同じ火力を設定しても、左・右のIHヒーターで加熱具合が異なる場合があります。また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合があります。

お困りのときは

修理を依頼される前に次の点をもう一度お調べください。➔P.51～54

現　象	原　因
グリル調理中、グリル庫内で瞬間的に炎ができたり、排気口から煙が出る	●魚の脂などがグリルヒーターの上に直接落ちると、瞬間的に炎や煙が出ることがあります。異常ではありません。 ●魚の脂などが受皿に落ちると、瞬間的に煙が出ることがあります。異常ではありません。 ●調理を始めてしばらくの間、前回の調理でグリルヒーターについた脂が加熱されて、においや煙が出ることがあります。異常ではありません。
グリル調理終了後、タイマー表示部にCL表示が出て、排気口から熱風が出る	●調理終了後、グリルヒーターのクリーニングのため、下ヒーターと触媒加熱用ヒーター、ファンに通電します。（約5分間）
グリルで魚を焼いたときに排気口から煙が出たり、グリルドアのすき間から煙や水蒸気が漏れることがある	●グリル庫内の排気口には煙やにおいをおさえる触媒機能が入っていますが、魚などの調理物から多量の煙が発生した場合は触媒の能力を超えて排気口から多く煙が出たり、グリルドアのすき間から漏れることがあります。故障ではありません。
グリルの排気口から出た水蒸気が壁面に結露することがある	●調理時に排気口から出る水蒸気などが壁面に付き水滴になることがありますので、ふきんなどでふき取ってください。

ご注意

土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わないでください	●SG IH または SG CH·IH 付、「IHで使える」と表示している土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器などでも、形状によってはクッキングヒーターが故障したり、鍋が割れたりする場合がありますので、使わないでください。➔P.12、13